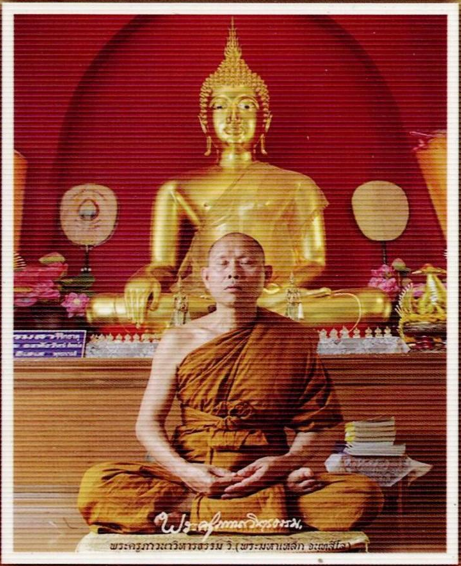
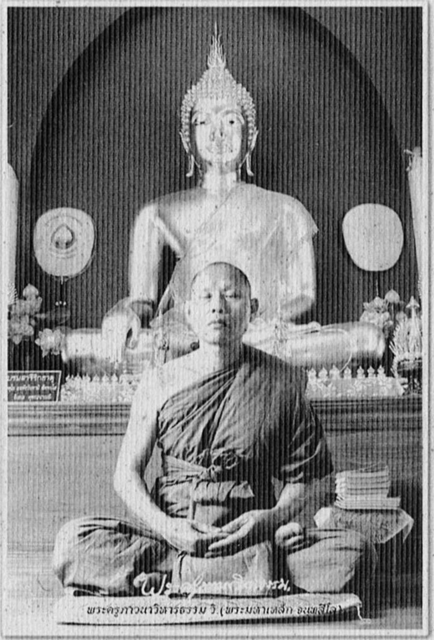
ของฝากจาก
พระอาจารย์มหาเหล็ก



พระครูภาวนาวิหารธรรม
(พระอาจารย์มหาเหล็ก จนฺทสีโล)



“ของฝากจาก พระอาจารย์มหาเหล็ก”

พระครูภาวนาวิหารธรรม วิ. (พระมหาเหล็ก จนฺทสีโล)

"ของฝากจากพระอาจารย์มหาเหล็ก"
พระครูภาวนาวิหารธรรม (พระมหาเหล็ก จนฺทสีโล)

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : สิงหาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ
๐๘๒-๒๓๘-๙๙๒๘

ภาพปก, จัดรูปเล่ม, : ห้างหุ้นส่วนจำกัด แคนนา กราฟฟิค
แยกสี และจัดพิมพ์โดย ๑๙/๓๒๓ หมู่ ๑๐ ถนนบางแวก
แขวงบางแวก เขตภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐
โทร ๐-๒๘๖๕-๘๔๕๔-๕

"มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา"
ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน สำเร็จลงแล้วด้วยใจ

คำนำ

วิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาพิเศษสุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ "พระพุทธศาสนา" ในศาสนาอื่นวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่มีอยู่

ฉะนั้นพวกเราหรือคณะจัดพิมพ์หนังสือที่เกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงถือว่ามีอานิสงส์มากอย่างยิ่ง เพื่อจะช่วยให้กับผู้ที่ไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติของสติปัฏฐาน เพราะในปัจจุบันนี้ก็มีอาจารย์สอนสติปัฏฐานกันอยู่มากมาย อาตมาภาพหวังว่า "สติปัฏฐานสี่" ที่ญาติโยมคณะลูกศิษย์ลูกหาจัดพิมพ์ขึ้นในครั้งนี้ ถึงจะเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ ก็นับว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจไม่มากก็น้อย

จึงขออนุโมทนาบุญกุศลกับคณะผู้จัดพิมพ์ทุกท่าน อาตมาภาพขออ้างอิงเอาคุณพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ จงดลบันดาลให้คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ ประสบแต่ความสุข ความเจริญ ด้วยอายุ, วรรณะ, สุขะ, พละ, ปฏิภาณธนสารสมบัติ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ จงทุกประการเทอญ

(พระครูภาวนาภิหารธรรม)

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๒

“ของฝากจาก พระอาจารย์มหาเหล็ก”

พระครูภาวนาวิหารธรรม วิ.
(พระมหาเหล็ก จนฺทสีโล)
- เจ้าอาวาสวัดสุขสำราญ
ต.ยายแย้มวัฒนา อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.บุรีรัมย์
- เจ้าคณะอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จ.บุรีรัมย์
- พระวิปัสสนาจารย์ ประจำโพธิปักขิยธรรมสถาน
ต.ทับกวาง อ.แก่งคอย จ.สระบุรี



วิปัสสนากรรมฐานเป็นธรรมปฏิบัติขั้นสูงสุด จุดมุ่งหมายเพื่อดับกิเลสและดับทุกข์สิ้นเชิง มีสอนและปฏิบัติเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น พระพุทธศาสนาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่มากระทบจิต ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวคือความรู้สึกที่ เห็น ได้ยิน

รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และสภาวะความรู้สึกนึกคิดทางใจ มิให้สิ่งเหล่านี้เป็นฐานให้กิเลสปรุงแต่ง นำไปสู่ความทุกข์ได้อีก ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐาน จึงสามารถดับหรือละกิเลสได้ เพราะการ **“ละ”** กิเลสกล่าวคือละตัณหา อุปาทาน มิให้ปรุงแต่ง สิ่งทั้งหลายดังกล่าวข้างต้น ในขณะที่สิ่งนั้นๆ กำลังเกิดขึ้นอยู่ที่ทวารทั้ง ๖ ท่านกล่าวว่าเป็นการปฏิบัติตรงและปฏิบัติชอบในกิจของอริยสัจ ๔ นั่นคือ เห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้, และหนทางเครื่องถึงความระงับทุกข์ ดังนี้



กิเลสมี ๓ ระดับ คือ

กิเลสอย่างหยาบ ทำให้เกิดการแสดงออกทางกาย หรือทางวาจาให้ปรากฏแก่บุคคลภายนอกรับรู้อกุศลกรรมนั้นๆ ได้ กิเลสอย่างหยาบนี้ ละได้ด้วยศีล

กิเลสอย่างกลาง เมื่อเกิดขึ้นจะแสดงออกอยู่ภายในจิตใจ โดยที่บุคคลภายนอกอาจไม่สังเกตรู้ได้ ได้แก่ ความยินดีพอใจ ความพยาบาท ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ เป็นต้น *กิเลสอย่างกลางนี้ ละด้วยสมาธิ*

กิเลสอย่างละเอียด เรียกว่า**อนุสัย** เป็นกิเลสที่ถูกสั่งสมนอนเนื่องอยู่ภายใน แม้แต่ตัวเองก็ไม่อาจรู้ได้ จนกว่าจะมี **"อารมณ์"** ที่ถูกตรงกับปมของอนุสัยนั้น จึงเกิดความไหวตัวแสดงออกมาเป็นกิเลสอย่างกลาง หรือพลุ่งพล่านจนระงับไม่ได้เป็นกิเลสอย่างหยาบ แล้วแต่กรณี *อนุสัยกิเลสนี้ท่านกล่าวว่า ละได้ด้วยปัญญา*

ดังนั้น กิเลสทั้งสามคือ อนุสัยกิเลส กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างหยาบ สามารถละได้ด้วยปัญญานั่นเอง พุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวที่สอนให้ใช้ปัญญาในการละอนุสัยกิเลส กล่าวคือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงต่อสิ่งที่กำลัง



กระทบใจ ผ่านทางทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว "สิ่ง" ที่มากระทบใจผ่านทางทวารทั้ง ๖ นี้ ที่แท้ก็คือสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั่นเอง ซึ่งตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยศึกษาเรียนรู้สภาวะที่แท้จริงของสิ่งเหล่านี้ว่า เป็นเพียงการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และรู้ความนึกคิด ความรู้สึกทางใจที่มีต่อโลกภายนอก และโลกภายในเท่านั้นเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมดา กล่าวคือเกิด - ดับ เป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่คงทนถาวร (ทุกขัง) และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร เป็นไปตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย (อนัตตา) รวมเรียกว่า**ไตรลักษณ์** อันเป็นสามัญลักษณะของสิ่งทั้งปวง

การใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาสังเกตในสรรพสิ่งที่ใจกำลังรับรู้ (แยกตามฐานที่ปรากฏ เป็น ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม) อย่างติดต่อต่อเนื่อง ด้วยการวางใจเป็นกลาง ประกอบด้วยศรัทธาที่สมดุลกับปัญญา และวิริยะที่สมดุลกับสมาธิ จนกระทั่งเห็นไตรลักษณ์ดังกล่าวข้างต้นในทุกสรรพสิ่งซ้ำแล้วซ้ำเล่า นำไปสู่ความเบื่อหน่าย คลายความยึดติดในสิ่งนั้นๆ เป็นการลดละอนุสัยกิเลสให้น้อยลงไปตามลำดับ วิธีการปฏิบัติเช่นนี้ท่านเรียกว่า **"การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน"** กล่าวคือเป็นการเห็นความจริงของสิ่งที่จะก่อให้เกิดกิเลสนั้นเสียก่อน กิเลสจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ ทำให้อนุสัยที่สั่งสมอยู่ไม่ได้รับเชื้อ



ที่จะเติมเข้าไป ย่อมจะหดตัวเบาบางลง อนุสัย กิเลสยิ่งลดน้อยลง ความเบากาย เบาจิตยิ่งมีมากขึ้น คือ ความทุกข์น้อยลงไปตามลำดับ จนถึงความดับทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เป็น **สมุทเฉทปหาน** ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตที่สามารถเห็นแจ้งประจักษ์ได้เอง ดังที่ท่านตรัสว่า ธรรมะในพระพุทธศาสนานี้เป็น **สันทิฏฐิโก** การปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งละอนุสัยกิเลส คือ อวิชชา ตัณหาอุปาทานทั้งปวงนี้ เป็นการปฏิบัติศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขาไปพร้อมกัน เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** อันเป็นการกระทำกิจที่ถูกต้อง และเป็นการปฏิบัติชอบในกิจของอริยสัจ ๔ ในข้อที่ว่า อริยมรรคมี

องค์ ๘ เป็นกิจที่ควรเจริญ สมดังที่ท่านกล่าวว่า **วิปัสสนากรรมฐานเป็นธรรมปฏิบัติขั้นสูงสุด** ดังนี้เพราะในศาสนาอื่นมีสอนเฉพาะศีล เพื่อละกิเลสที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา และสอนสมาธิเพื่อละกิเลสที่แสดง ออกทางใจ โดยที่อาสวะกิเลสยังไม่สามารถละได้ ดังนั้นจึงเป็นการปฏิบัติธรรมในระดับโลกียะเท่านั้น ไม่สามารถออกไปจากวังวนของสังสารวัฏได้เลย เพราะยังจะต้องมีทุกข์ คือความโศกเศร้า ร่ำไร รำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจและความคับแค้นใจด้วยประการต่างๆ อยู่ตลอดไป ไม่มีอันจบสิ้นได้เลย



พอง-ยุบ และการเดินจงกรม เป็น วิปัสสนา กัมมัฏฐานอย่างไร?

วิปัสสนากรรมฐาน คือธรรมปฏิบัติที่ใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่าทวารทั้ง ๖ และทวารทั้ง ๖ คือกายและใจนี้ ท่านจัดแบ่งเป็นฐานในการกำหนดรู้เป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เรียกว่า **“สติปัฏฐาน ๔”** หมายถึงการใช้สติกำหนดรู้ความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ แล้วแต่ว่าในขณะนั้นจิตกำลังรับรู้อยู่ที่ฐานใด

พอง-ยุบ คือ การกำหนดรู้ความรู้สึกไหวตึงและการกระทบ ทั้ง ๒ นี้จัดอยู่ในฐานของกายเรียกว่า **"กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน"** อันเป็น ๑ ในฐานทั้ง ๔ ที่ใจรับรู้ได้

ประโยชน์ของพอง-ยุบ และการเดินจงกรมในการปฏิบัติกรรมฐาน

๑) **พอง-ยุบ และการเดินจงกรมเป็นบทฝึกหัดเบื้องต้น** ที่ท่านสอนให้เข้าใจในวิธีการ "กำหนดรู้" อย่างถูกต้องต่อสรรพสิ่งที่ปรากฏในฐานทั้ง ๔ กล่าวคือท่านให้กำหนดรู้ตั้งแต่เกิดจนดับอย่างติดต่อ ต่อเนื่อง ด้วยการวางใจเป็นกลาง โดยการไม่มีการบังคับสภาวะ



๑.๑) *ท่านให้กำหนดรู้ตั้งแต่สิ่งนั้นปรากฏ (เกิด) ขึ้น จนกระทั่งสิ่งนั้นหมดสิ้น (ดับ) ไป* ตั้งแต่รู้สึกว่าหน้าท้องเริ่มพอง ไปจนกระทั่งสุดพอง

๑.๒) *ท่านให้กำหนดรู้อย่างติดต่อต่อเนื่อง* กล่าวคือเมื่อสิ่งนี้หมดไปแล้ว ให้กำหนดรู้สิ่งอื่นที่กำลังปรากฏแทน เช่น เมื่อหมดพอง (พองดับไป) ก็ให้กำหนดรู้สิ่งที่กำลังปรากฏคือหน้าท้องเริ่มยุบไปจนกระทั่งหมดอาการยุบ และกำหนดรู้อาการพองต่อไปอีก ดังนี้เป็นตัวอย่าง

๑.๓) *กำหนดรู้ด้วยการวางใจเป็นกลาง* กล่าวคือ ไม่มีความยึดมั่นในสภาวะที่น่ายินดีพอใจให้คงอยู่นานๆ หรือผลักไสสภาวะ หรือสิ่งที่ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจออกไป เนื่องจากเราคุ้นเคยกับการหายใจและการเดินจนเห็นเป็นสิ่งปกติธรรมดา จึงนำการวางใจเช่นนี้มาใช้ในการกำหนดรู้ความรู้สึกอย่างอื่น เช่น ความรู้สึกรัก ความรู้สึกโกรธ หรือความรู้สึกกลัว เป็นต้น ที่กำลังปรากฏอยู่ที่ใจให้เป็นปกติธรรมดาเช่นเดียวกัน

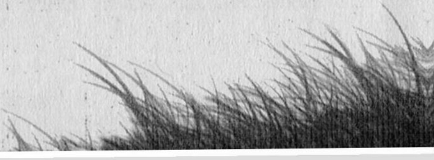
๑.๔) *การกำหนดรู้พอง-ยุบ ตามที่รู้สึกได้จากการหายใจตามธรรมดาโดยมิได้เร่งรัด* สูดหรือแผ่วลมหายใจ รวมทั้งการรักษา



อิริยาบถและจังหวะการก้าวเดินให้เป็นไปตามธรรมชาติ คือการกำหนดรู้โดยไม่มีการบังคับสภาวะ อันเป็นแบบอย่างของการกำหนดรู้สิ่งอื่นๆ ในอาการอย่างเดียวกัน

๒) **พอง-ยุบ เป็นฐานหลักของการเจริญสติ**

๒.๑) เนื่องจากเราต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึง*สามารถกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ ได้ทุกเวลา* แม้ในขณะที่ไม่มีสภาวะหรือไม่มีสิ่งอื่นมาปรากฏ ก็สามารถกำหนดรู้ พอง-ยุบ แทนได้ในทันที ทั้งนี้เพื่อให้ฝึกเจริญสติได้อย่างติดต่อต่อเนื่องตลอดเวลา



๒.๒) เนื่องจากพอง-ยุบ *ถูกฝึกใช้มาตั้งแต่เริ่มต้น จึงเป็นความเคยชิน และกลายเป็นอารมณ์หลักของการเจริญสติ* ดังเช่นสามารถใช้เป็นฐานแทนเมื่อไม่มีสภาวะอื่นมาปรากฏ นอกจากนี้ยังใช้เป็นอารมณ์หลักในการตรวจสอบความมีสติสัมปชัญญะได้ในระหว่างการปฏิบัติ เช่น ตรวจสอบว่ากำลังหลงอยู่ในอารมณ์คิดนึก หรือหลงอยู่กับนิมิตในสมาธิหรือไม่ โดยการดึงสติให้กลับมากำหนดอยู่กับพอง-ยุบแทน แล้วย้ายกลับไปกำหนดรู้อารมณ์เดิมได้อีก ซึ่งจำเป็นสำหรับป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “การหลงติดสภาวะ” อีกด้วย หรือแม้แต่ในชีวิตประจำวันขณะที่จิตกำลังหลงอยู่กับความโลภหรือความโกรธ ก็



สามารถดึงสติมาอยู่กับพอง-ยุบเสียชั่วคราวก่อน ก็สามารถทำได้เช่นกัน

๒.๓) อาการของพอง-ยุบที่มีความเปลี่ยนแปลงไปและมีความละเอียดซับซ้อนต่างๆนั้น *เป็นเครื่องชี้วัดให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงความก้าวหน้า หรืออุปสรรคที่ผู้ปฏิบัติกำลังเผชิญอยู่* จึงสามารถชี้แนะข้อปฏิบัติให้แก่โยคีได้อย่างถูกต้องด้วย อนึ่งท่านผู้รู้บางท่านได้กล่าวยกย่อง พอง-ยุบนี้ว่า สามารถนำผู้ปฏิบัติให้ก้าวเข้าไปสัมผัสสภาวะสูงสุด คือพระนิพพานได้อีกด้วย

๓) **การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความสมดุล** กล่าวคือ ความสมดุลทางกายภาพ และทางจิตใจ เพื่อให้วิริยะกับสมาธิมีความพอดีที่จะช่วยให้เกิดความก้าวหน้าในการเจริญสติโดยแจ่มชัดลื่นไหล ไม่ติดขัด



คำสอนของพระอาจารย์มหาเหล็ก จนฺทสีโล

วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๔๙ ถึง ๔ เมษายน ๒๕๔๙ ณ สวนธรรมหาดเสลา อ.โกรกพระ จ.นครสวรรค์

หมวดฝึกฝนพัฒนาตนเอง

การใช้จ่ายทรัพย์

๑.ทรัพย์ที่หามาได้ควรแบ่งไว้ ๔ ส่วน ดังนี้

๑.๑ เพื่อเลี้ยงชีพตนเอง

๑.๒ บำรุงบิดา มารดา

๑.๓ สงเคราะห์ญาติ

๑.๔ ฝังไว้ (การกุศล)

หมวดการปฏิบัติธรรม

ข้อคิดและคติเตือนใจ

๑. พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก

๒. ยาต้องขม จึงจะเป็นยา

๓. การปฏิบัติธรรมอย่าตามใจกิเลสมาก ต้องฝืนใจขัดใจบ้าง แต่บางครั้งก็ให้ตามใจบ้าง

๔. การฝึกตนในการปฏิบัติธรรม ต้อง



ทำตัวเหมือนปลาเป็น เพราะปลาเป็นต้องทวนกระแสเพื่อหาอาหาร อย่าทำตัวเหมือนปลาตาย

๕. การปฏิบัติธรรมนั้นต้องอาศัยเวลา เพราะเกิดมาตั้งนาน จะมาปฏิบัติธรรมเพียงแค่ไม่กี่วันแล้วให้หมดกิเลสทันทีย่อมเป็นไปได้ยาก

๖. การร้อยด้ายเข้าเข็มเย็บผ้ามีความยากกว่าการร้อยด้ายชนิดเดียวกันเข้าเข็มเย็บกระสอบ ผู้ที่ต้องการร้อยด้ายเข้าเข็มเย็บผ้าต้องมีความอดทนและมีความเพียรมากกว่าการร้อยด้ายเข้าเข็มเย็บกระสอบ

๗. การปฏิบัติธรรมให้ใช้คำสองคำเป็นคติเตือนใจ คือ **ท้อได้แต่อย่าถอย ถ้าถอยต้องไม่ท้อ**

๘. การปฏิบัติธรรมเป็นการงานอีกแบบหนึ่ง งานที่ไม่ได้เงิน แต่ได้ความสุขทางใจ ดังนั้นอย่าทำงานที่ได้ผลตอบแทนเป็นเงินเพียงอย่างเดียว แต่ให้ทำงานที่ให้ความสุขทางใจด้วย

๙. ความเกียจคร้านเป็นทางแห่งความเสื่อม ทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกไม่มีใครเขาต้องการคนเกียจคร้านมาทำงาน



๑๐. ความโกรธเป็นการกระทำที่ร้ายแรงที่สุดเพราะพาไปนรก โกรธเมื่อใดให้ท่องไว้ว่าจะพาไปนรก

๑๑. อย่าทำทีหรือท่าทางเป็นว่าเคร่งในการปฏิบัติธรรม แต่ความจริงแล้วไม่ปฏิบัติธรรม

๑๒. โทษผู้อื่นเห็นมากมาย แต่โทษของตนเองกลับมองไม่เห็น

๑๓. การหมั่นสอบถามครูอาจารย์เป็นประโยชน์แก่ตนเอง

๑๔. ความตั้งใจมากไปก็เป็นกิเลสเหมือนกัน

๑๕. ให้เป็นคนเก็บเล็กผสมน้อยในการปฏิบัติ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบันเหมือนการเก็บเงินสลึง เงินสลึงหลายสลึงหากเก็บก็รวมเป็นเงินมาก อย่าประมาทในการปฏิบัติธรรม หากแม้แต่เงินสลึงก็ไม่เก็บ จะเป็นเศรษฐีได้อย่างไร

๑๖. อย่าเป็นผู้ประมาทในวัยปฐมวัย (อายุ ๑-๓๓ ปี), มัชฌิมวัย (อายุ ๓๔-๖๖ ปี), ปัจฉิมวัย (อายุ ๖๖-๙๙ ปี) ให้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่ปฐมวัย เพราะยังมีกำลังวังชาสามารถ



ปฏิบัติธรรมได้โดยไม่มีอุปสรรคจากสังขาร

๑๗. การปฏิบัติธรรม หากทำอะไรได้ก็ให้ทำสิ่งนั้น เปรียบกับการกินอาหาร ให้เป็นคนอย่าเลือกกินอาหาร ดังนั้นหากกำหนดพองยุบไม่ได้ก็ให้ไปกำหนดที่อื่นแทน เช่นที่เสียง หรือ การนั่งแทน

๑๘. การปฏิบัติธรรมอย่ามัวทำกิจต่างๆ อยู่ จนไม่ได้เดินจงกรมนั่งสมาธิ หากอยากเข้าห้องน้ำให้ลองหัดฝืนใจดูบ้าง

๑๙. ข้อแนะนำสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ

๑๙.๑ ขณะปฏิบัติธรรมไม่ควรคลุกคลีกับหมู่คณะ

๑๙.๒ ปิดวาจา หากจำเป็นต้องพูดให้พูดเพียง ๖ คำ

๑๙.๓ กำหนดอิริยาบถปัจจุบัน

๑๙.๔ กำหนดสติการนอนและการตื่นนอน

๑๙.๕ ระมัดระวังและกำหนดที่ทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

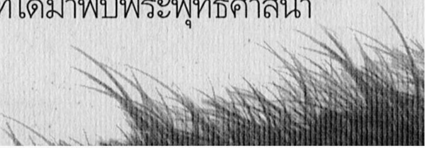
๒๐. การไม่สำรวมอินทรีย์ การพูด การคลุกคลีกับหมู่คณะ การไม่กำหนดสติเวลานอน การไม่กำหนดทวารทั้ง ๖ เป็นทางที่ทำให้เกิดความเสื่อมลงของการปฏิบัติ



๒๑. การพูดคุยในช่วงปฏิบัติธรรม เหมือนกับการเจาะลมยางรถ ทำให้อารมณ์กรรมฐานรั่วออกไปได้มาก และหากจะกลับไปยังระยะเดิมที่เคยปฏิบัติได้นั้นต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมที่มากขึ้น

๒๒. ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติธรรมโดยขาดสติ หรือการนั่งหลับขณะนั่งสมาธิ เปรียบเหมือนการยิงปืนเสียกระสุนฟรี

๒๓. อย่าให้เสียโอกาสในการปฏิบัติธรรม กว่าจะมาปฏิบัติธรรมได้เราต้องผ่านการให้ทาน การรักษาศีล การสวดมนต์ภาวนามานานเท่าไร จนมาถึงชาติปัจจุบันที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา



และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น อย่าให้เสียโอกาสที่ได้เกิดมา อย่าเป็นคนสว่างมามืดไป

๒๔. หากมีเรื่องเข้ามาพร้อมกันหลายเรื่องในชีวิต ควรนำสติปัฏฐานสี่เข้ามาใช้

๒๕. ไม่มีใครช่วยใครได้ พระอาจารย์ช่วยได้ ๒๐% อีก ๘๐% เราต้องช่วยตัวเอง ดังคำภาษาบาลี คือ **อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ** แปลว่า*ตนแลเป็นที่พึ่งของตน*, นอกจากตนแล้วใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้ โบราณว่า พึ่งพี่เจ็บท้อง พึ่งน้องเจ็บใจ



๒๖. เทวดาเมื่อเวลาหมดบุญต้องกลับมาเกิดอีก ดังนั้นการเกิดเป็นเทวดาจึงยังไม่หมดกิเลส แต่เทวดามีปัญญามากกว่ามนุษย์ เพราะเทวดาฟังธรรมแล้วเข้าใจเลย

การเดินจงกรม

๑. การเดินจงกรม ประกอบด้วยวิริยะ ๓ ส่วน สมาธิ ๑ ส่วน รวมเป็น ๔ ส่วน

๒. การเดินจงกรมให้ได้ปัจจุบัน อย่าช้ามาก เพราะถ้าเดินช้ามากจะเป็นการเดินรอความคิด ทำให้ความคิดเข้ามาขณะเดิน

๓. การเดินระยะที่ ๑ สามารถเดินได้หลายแบบดังนี้

๓.๑ การเดินแบบคิงคอง คือการยกเท้าแล้วให้เท้าลงทั้งเท้า เป็นการเดินที่ไม่เป็นธรรมชาติ แต่กันความฟุ้งซ่านได้ดี

๓.๒ การเดินธรรมดา คือการเสือกเท้าหรือเลื่อนเท้าไปตรงๆ แบบนี้สบายกว่าแบบแรก แต่ความคิดเข้าได้ง่ายกว่า

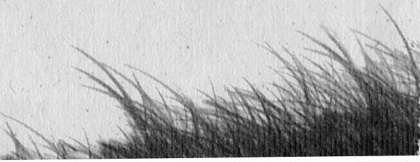
๔. ผู้ที่มีความคิดฟุ้งซ่านมากๆ บ่อยๆ หรือเป็นคนติดการเห็นอะไรชัดเจน ให้เดินระยะที่ ๑ หรือเปลี่ยนอารมณ์ที่จิตชอบ เช่น ได้ยิน เป็นต้น



การนั่งสมาธิ

๑. การนั่งสมาธิ ประกอบด้วยสมาธิ ๓ ส่วน วิริยะ ๑ ส่วน รวมเป็น ๔ ส่วน

๒. การนั่งสมาธิไม่มีข้อกำหนดว่าต้องนั่งขาขวาทับขาซ้ายหรือขาซ้ายทับขาขวา แต่ลักษณะการนั่งสมาธิให้ยึดจากลักษณะการนั่งของพระพุทธรูปคือการนั่งหลังตรง ซึ่งหมายถึงการนั่งตรงใน ๓ ส่วน คือ ล่าง กลาง และ บน (ล่าง = ก้นถึงสะเอว, กลาง = สะเอวถึงไหล่, บน = คอถึงศีรษะ)



๓. การนั่งสมาธิขั้นแรก ก่อนนั่งให้กำหนด อยากจะนั่ง ๓ ครั้งก่อน หลังจากนั้นให้กำหนดตามอาการในขณะนั้น ยืดตัวให้ตรงแล้วย่อลงเล็กน้อย ให้อยู่ในท่าที่ไม่สบายเกินไปและไม่เกร็ง

๔. การนั่งสมาธิไม่ถูกท่าทาง คือหลังไม่ตรง ให้กำหนดอยากจะยืด ๓ ครั้งก่อน แล้วจึงยืด การยืดหลังตรงช่วยให้วิริยะ กับ สมาธิเสมอกัน ทำให้เกิดปัญญา

๕. การนั่งสมาธิหากกำหนดพองยุบไม่ได้ให้มากำหนดที่จุดทั้ง ๖ ภายใจกายแทนคือนั่งหนอ ถูกหนอๆ แล้ววนกำหนดไล่ไปตาม



จุดต่างๆ ๖ จุด คือตำแหน่ง ๑. ก้นขวาแตะพื้น / ๒. น่องขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย / ๓. หลังเท้าขวาทับน่องเท้าซ้าย / ๔. ก้นซ้ายแตะพื้น / ๕. น่องขาซ้ายแตะพื้น / ๖. หลังเท้าซ้ายแตะพื้น

๕.๑ อาจเพิ่มบริเวณที่มือขวาทับมือซ้ายอีกตำแหน่งก็ได้

๕.๒ ถ้ามีสิ่งอื่นมากระทบ เช่น เสียง ความรู้สึกเจ็บปวด ให้ไปกำหนดจุดที่ชัดก่อน จากนั้นให้มากำหนดที่นั่งหนอ ถูกหนอ ที่ตำแหน่งที่ ๑ (ก้นขวาแตะพื้นใหม่)

๖. การนั่งสมาธิตอนง่วงเพื่อให้ครบเวลาที่ตั้งใจไม่ถูกต้อง ที่ถูก ต้องแก้อารมณ์



ให้หายง่วงก่อน โดยการกำหนดจุดทั้ง ๖ หรือกำหนดอารมณ์ภายนอกแทน เช่น เสียง ฯลฯ

๗. พอง-ยุบ มีของจริงของปลอม

๗.๑ พองยุบปลอม เกิดจากการเบ่งลมทำให้เกิดขึ้น สังเกตพองยุบปลอมได้ว่าจะเป็นจังหวะตามลมหายใจเข้าออก หรือรู้สึกว่ามีทั้งพองและยุบและรู้ที่ลมหายใจ

๗.๒. พองยุบจริง จะเป็นแต่เพียงอาการเคลื่อนขึ้นลงของท้อง ซึ่งจะรับรู้เพียงเบาๆ

๘. ผู้ที่ติดการทำสมาธิ ต้องหมั่นสังเกตตนเองในขณะปฏิบัติ หากพบว่าเมื่อปฏิบัติ



แล้วมีสมาธิมากเกินไป ให้ถอนออกจากสมาธิ แล้วเดินจงกรมให้เร็วขึ้น

การกำหนด

๑. การกำหนดปัจจุบัน คือ การรู้สึกรู้ แค่ในขณะปัจจุบัน เป็นขณิกสมาธิ

๒. การกำหนดอิริยาบถในช่วงเข้าปฏิบัติธรรม ให้กำหนดช้าๆ เพราะไม่ได้รีบไปไหน

๓. การกำหนดเป็นการกำหนดที่ความรู้สึก ไม่ใช่กำหนดที่รูปพรรณสัณฐาน

๔. มีอารมณ์ใดเกิดขึ้น ให้กำหนดตามอารมณ์นั้น หากไม่แน่ใจว่ามีอารมณ์อะไรให้กำหนดรู้หนอ

๕. อารมณ์ใดเกิดบ่อยๆ อาจเป็นความชอบ ให้กำหนดชอบหนอ แต่ก็ไม่ตายตัว บางทีอาจเป็นไม่ชอบก็ได้ ดังนั้นต้องดูความรู้สึกปัจจุบัน

๖. รู้สึกอะไร กำหนดตามนั้น กิเลสอะไรเกิดขึ้น หรือมีอารมณ์ใดขึ้นมาบ่อยๆ แสดงว่าติดในอารมณ์นั้น ต้องแก้ที่การกำหนดที่อารมณ์กรรมฐาน



๗. มีอะไรมากระทบให้กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน

๘. การกำหนด นอก ๓ ใน ๓ ดังนี้

นอก ๓ คือ

เห็น กำหนดที่รูป ไม่ใช่ที่ตา
ได้ยิน กำหนดที่เสียง ไม่ใช่ที่หู
คิด กำหนดที่ความคิด ไม่ใช่ที่สมอง หรือหัวใจ หรือลิ้นปี่

ใน ๓ คือ

ได้กลิ่น กำหนดที่ จมูก
รู้รส กำหนดที่ ลิ้น
กายสัมผัส กำหนดที่ การถูกต้องที่กาย

๙. การมอง ให้มองแต่สักแต่ว่าเห็น ไม่เห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ทุกอย่างเป็นเพียงรูป แต่ใช้คำบัญญัติ ก็จะทำให้บอกไม่ได้ว่าอะไรเป็นอะไร

๑๐. **อย่าให้จิตนำสติ** หากรับรู้ว่าจิตอยากแล้วทำเลย แสดงว่าทำตามจิต จะทำให้กลายเป็นคนหลงลืม ดังนั้น ให้กำหนดว่าอยากจะทำอะไร เพื่อเป็นการตั้งสติ ก่อนจะทำอะไรให้กำหนด ๓ ครั้ง แล้วจึงทำ

๑๑. ในชีวิตประจำวัน อาจจะไม่สะดวกที่กำหนดหลายครั้งก่อนทำอะไร แต่ให้กำหนด ๓ ครั้ง กับสิ่งต่อไปนี้คือ อยากจะยืน อยาก



จะเดิน อยากจะนั่ง อยากจะเหยียด

๑๒. ช่วงเข้ากรรมฐานหากนอนไม่หลับ ก็ให้กำหนด เพราะแสดงว่าสติตื่น คนปกติ นอนแค่ ๔ ชั่วโมงก็พอแล้ว

๑๓. การละกิเลสคือการกำหนด เหมือน เป็นแผลตรงไหนก็ใส่ยาตรงนั้น มีกิเลสอะไร เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ตอนนั้น

การรับประทานอาหาร

๑. ให้กินแต่พอดี หากกินมากไปจะ ทำให้ง่วงได้ ดังนั้น มีข้อสังเกตให้ประมาณ

ว่าอีก ๔-๕ คำจะอิ่มก็ให้หยุดกิน แล้วสังเกตตนเองว่าอาหารที่รับประทานเข้าไป เพียงพอต่อการปฏิบัติจนถึงที่สุดในแต่ละวันหรือไม่

เบ็ดเตล็ด

๑. การอาราธนาศีล มี ๓ ประการคือ การอาราธนาศีลต่อหน้าพระพุทธรูป การอาราธนาศีลต่อหน้าพระสงฆ์ หรือการตั้งใจงดเว้นด้วยตนเอง สามารถใช้วิธีใดก็ได้

๒. การแผ่เมตตาไม่จำเป็นต้องแผ่ทุกครั้งที่นั่งสมาธิหรือเดินจงกรม เพราะอาการปวดบางทีก็เป็นจากทางกาย อุปมาการปฏิบัติธรรม



เหมือนการทำงานที่มีผลของการปฏิบัติคือ เงิน ปฏิบัติครั้งหนึ่งได้เงิน ๑ สลึงก็จะเอาให้แม่ แต่ค่ารถ ๑๐๐ บาท ซึ่งไม่พอ ถ้าหากรวบยอดให้ทีละมากๆ เลยจะดีกว่า ดังนั้นใน ๑ วัน อาจแผ่เมตตา ๒ ครั้ง คือช่วงตอนเช้าและช่วงก่อนนอน

๓. การสอนผู้อื่น ให้สอนคนอื่นเท่าที่เรารู้ รู้อย่างไรสอนอย่างนั้นอย่ารอให้หมดกิเลสก่อนแล้วค่อยแนะนำหรือสอนคนอื่น หากรอให้หมดกิเลสก่อน จะไม่มีโอกาสสอนคนอื่น

๔. ให้ศึกษาหลักธรรมเรื่อง *"มงคลชีวิต ๓๘ ประการ"* เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

หากปฏิบัติตาม "มงคลชีวิต" แม้ชาตินี้จะยังไม่พ้นทุกข์ก็จะเป็นปัจจัยให้ไม่ตกต่ำไปอบาย

๕. ผู้ที่ปัญญามาก ต้องแก้ด้วยศรัทธาคือการศรัทธาต่อครูอาจารย์ เมื่อมีศรัทธาแล้วก็เหมือนกับยอมรับ ให้มีที่ว่างให้เติมน้ำเข้าไป

๖. ผู้ที่ติดการทำสมถกรรมฐานมาจะติดสบาย ต้องแก้โดยดูที่ปัจจุบันของตนเองไม่มีสูตรตายตัว เหมือนมวยวัด การแก้อารมณ์กรรมฐานไม่เหมือนคนอื่น

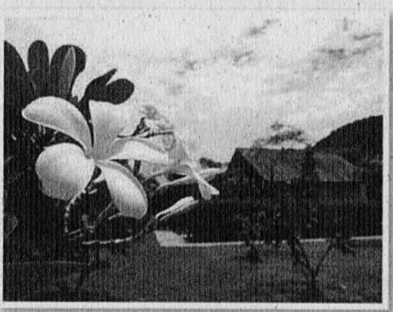
๗. ผู้ที่ชอบแหย่ผู้อื่นเล่น หรือเป็นคนขี้เล่นชอบแกล้งคนอื่น เวลาปฏิบัติธรรมจะมี



มดมาไต่รบกวน

๘. หากต้องการกวาดพื้นในที่ๆ มีมดอยู่ ให้กำหนดจิตบอกมดก่อน ให้พวกมดเขาย้ายที่สัก ๒-๓ นาทีแล้วก็กวาด เพราะสถานที่ปฏิบัติธรรมเป็นที่อยู่ของมนุษย์ ไม่ใช่ที่ของพวกเขา เรากวาดไม่ได้สร้างบาป

รวบรวมและเรียบเรียงโดย
วัชรินทร เทียนสันต์





เนื้อแท้อันตรธาน

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว กลองศึกของกษัตริย์พวกทสารหะเรียกว่า อานกะ มีอยู่ เมื่อกลองศึกนี้มีแผลแตก หรือลิ, พวกกษัตริย์ทสารหะได้หาเนื้อไม้อื่น มาทำเป็นลิ่มเสริมลงในรอยแตกของกลองนั้น (ทุกคราวไป) ภิกษุทั้งหลายเมื่อเชื่อมปะเข้าหลายครั้งหลายคราวเช่นนั้น นานเข้าก็ถึงสมัยหนึ่ง ซึ่งเนื้อไม้ของตัวกลองหมดสิ้นไป เหลือแต่เนื้อไม้ที่ทำเสริมเข้าใหม่เท่านั้น ;

ภิกษุทั้งหลาย ฉันใดก็ฉันนั้น ; ในกาลยืดยาวฝ่ายอนาคตจักมีภิกษุทั้งหลาย,สุตตันตะ

(คำสอนส่วนที่ลึกซึ้ง) เหล่าใด ที่เป็นคำของตถาคตเป็นข้อความลึกมีความหมายซึ้ง เป็นชั้นโลกุตตระ ว่าเฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา, เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านั้นมากล่าวอยู่ เธอจักไม่ฟังด้วยดี จักไม่เงี่ยหูฟัง จักไม่ตั้งจิตเพื่อจักรู้ทั่วถึงและจักไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน

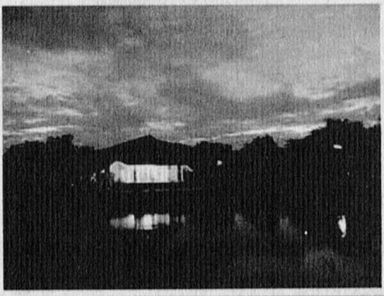
ส่วนสุตตันตะเหล่าใด ที่นักกวีแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภทกาพย์กลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก, เมื่อมีผู้นำสูตรที่นักกวีแต่งขึ้นใหม่เหล่านั้นมากล่าวอยู่ ; เธอจักฟังด้วยดี จักเงี่ยหูฟัง จะตั้งจิต



เพื่อจะรู้ทั่วถึง และจักสำคัญไปว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน

ภิกษุทั้งหลาย ความอันตรธานของสุตตันตะเหล่านั้น ที่เป็นคำของตถาคต เป็นข้อความลึก มีความหมายซึ้ง เป็นชั้นโลกุตตระว่าเฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา จักมีได้ด้วยอาการนี้แล.

(พระไตรปิฎกบาลี สยามรัฐ ๑๖/๓๑๑/๖๗๒)







ประวัติท่านอาจารย์มหาเหล็ก ฐนุทสีโล

นามเดิม เหล็ก สุภศร

เกิด วันอังคารที่ ๒๐ กันยายน ๒๔๙๒

บิดามารดามีนามว่า นายสี สุภศร นางจันดา สุภศร มีพี่น้องทั้งหมด ๙ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๓

ภูมิลำเนาเดิม อยู่บ้านเลขที่ ๙๒ หมู่ ๓ ตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

บรรพชา/อุปสมบท วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๒ วัดนิคมเขต ตำบลถาวร อำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์

การศึกษา

- น.ธ.เอก พ.ศ. ๒๕๑๔
- ป.ธ. ๓ พ.ศ. ๒๕๒๔
- ปริญญาตรีพุทธศาสตร์บัณฑิต (พธ.บ.) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ ๒๕๓๓

การศึกษาพิเศษ

เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ เป็นผู้บอกพระกัมมัฏฐาน และได้รับการถ่ายทอดวิชาวิปัสสนาจารย์ หลังจากเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นเวลา ๔ ปี



ความชำนาญพิเศษ

- เป็นพระวิปัสสนาจารย์พิเศษของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ออกฝึกภาคสนาม พ.ศ. ๒๕๓๓-๒๕๔๑

สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ โพธิปักขิยธรรมสถาน มูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ จังหวัดสระบุรี, ยุวพุทธิกสมาคม แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, วัดสุขสำราญ จังหวัดบุรีรัมย์, สวนธรรมหาดเสลา จังหวัดนครสวรรค์ และบ้านสบาย ภูพิมาน รีสอร์ท จังหวัดนครราชสีมา

ปัจจุบัน

ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดสุขสำราญ เจ้าคณะอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ และพระวิปัสสนาจารย์ประจำโพธิปักขิยธรรมสถาน มูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ จังหวัดสระบุรี

โพธิปักขิยธรรมสถาน *"มูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ"* ๑๕๙ หมู่ ๖ ตำบลทับกวาง อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ๑๘๒๖๐



พุทธภาษิต

โยคา เว ชายเต ภูริ
อโยคา ภูริสงฺขโย
เอตํ เทฺวธาปถํ ญตฺวา
ภวาย วิภวาย จ
ตถตฺตานํ นิเวเสยฺย
ยถา ภูริ ปวฑฺฒติ ฯ ๒๘๒ ฯ

ปัญญาเกิดมีได้ เพราะตั้งใจพินิจ
เสื่อมไป เพราะไม่ได้ตั้งใจพินิจ
เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้ว
ควรจะทำตนโดยวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม



ที่อยู่ปัจจุบัน

โพธิปักขิยธรรมสถาน “มูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ”

๑๕๙ หมู่ ๖ ตำบลทับกวาง อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ๑๘๒๖๐